

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.A6.HP	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Higiena psychiczna <i>Mental hygiene</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	mgr Marzena Reliszka
1.6. Kontakt	marzena.reliszka@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć			ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć			zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć			zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne			metody aktywne, dyskusja, praca w grupach
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Zieliński P. Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej. Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza. Częstochowa 2011. 2. Kulmatycki L. Lekcja relaksacji. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu. Wrocław 2002. 3. Lederer D, Hall M. Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. GWP. Gdańsk 2008.	
	uzupełniająca	1. Talarowska M, Florkowski A, Gałęcki P. Podstawy Psychologii. Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych. Wydawnictwo Continuo. Wrocław 2011.	

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
C1. Zapoznanie studentów z etiologią stresu oraz jego wpływem na zdrowie człowieka.
C2. Dostarczenie studentom wiedzy na temat relaksacji jako metody radzenia ze stresem.
C3. Wykształcenie u studentów umiejętności relaksacji w sytuacjach powodujących wzmożone napięcie emocjonalne.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
1. Stres w ujęciu psychologicznym.
2. Relaksacja jako metoda zmniejszenia stresu.
3. Wybrane techniki relaksacyjne pomocne w radzeniu sobie ze stresem.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	Posiada wiedzę na temat etiologii i znaczenia stresu dla zdrowia człowieka.	WF1P_W16
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	Potrafi samodzielnie zastosować wybrane techniki relaksacyjne.	WF1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :		
K01	Bierze odpowiedzialność za prowadzone przez siebie techniki relaksacyjne.	WF1P_K10

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się																					
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna- przygotowani e prezentacji			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01										x				x			x				
U01										x				x			x				
K01										x				x			x				

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Zna jedną metodę relaksacji i potrafi ją przedstawić.
	3,5	Zna jedną z metod relaksacji i potrafi ją przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji.
	4	Zna dwie metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować dwie techniki relaksacyjne.
	4,5	Zna trzy metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować trzy techniki relaksacyjne.
	5	Zna cztery metody relaksacji i potrafi je przedstawić. Przygotował prezentację multimedialną na temat wybranej techniki relaksacji. Potrafi zaprezentować cztery techniki relaksacyjne.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Opracowanie prezentacji multimedialnej*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....